

Wilskracht

Tony van Rooij*

Roy Baumeister & John Tierney (2012).
Wilskracht. De herontdekking van de grootste
kracht van de mens. Amsterdam:
Nieuwezijds. ISBN 978 90 571 2347 4,
€ 19,95

Nooit meer verslapen, geen onbenut fitnessabonnement en het groeiende buikje in de kiem smoren. Zou het niet fijn zijn om meer wilskracht te hebben? *Wilskracht* is een boek met een krachtige formule: het biedt een populair thema aan vanuit een wetenschappelijk perspectief. Het boek blaast de term wilskracht, uit de gratie geraakt na het victoriaanse tijdperk, nieuw leven in. Het introduceert het concept wilskracht in het eerste hoofdstuk en diept vervolgens per hoofdstuk een thema uit. Thema's lopen uiteen van productiviteit, zoals het principe *Getting Things Done* (GTD), tot advies over afvallen. Hierbij wordt er vooral veel gebruik gemaakt van werk uit eigen stal. Regelmatig wordt er gerefereerd aan nabije collega's (bijvoorbeeld: 'Zoals werk van een afstudeerstudent van Baumeister liet zien ...'), waarmee het boek een wat eenzijdige indruk achterlaat.

* Dr. A.J. van Rooij is onderzoeker bij het IVO te Rotterdam. E-mail: rooij@ivo.nl.

De invulling van het eerste hoofdstuk (en de meeste andere) verloopt als volgt. Er wordt gestart met een anekdote over de zelfbeheersing van een Amerikaanse 'celebrity'. Hierna worden er experimentele uitkomsten besproken. Uit het eerste experiment blijkt dat mensen die zich een tijd hebben moeten inhouden (niet mogen eten naast een zak snoep) meer moeite hebben met het volhouden van een lastige taak. Ze haken eerder af, waarmee duidelijk is geworden dat mensen maar een beperkte hoeveelheid energie voor zelfbeheersing hebben. In vaktermen staat dit bekend als 'ego-depletion', geïnspireerd door het werk van Freud. Helaas maakt Baumeister zich net als Freud schuldig aan onwetenschappelijke praktijken. Dit is vreemd voor een doorgewinterde experimentele onderzoeker. Zo is er de neiging om te generaliseren van de laboratoriumcontext naar het echte leven. Een voorbeeld is het feit dat de Clinton-Lewinsky-affaire geponeerd wordt als een voorbeeld van 'ego-depletion'. De man nam zoveel beslissingen op een dag dat hij niet meer goed kon oordelen over het onverstandige karakter van een affaire met stagiaire; zijn 'wilskracht' was op. Zijn hier echt

geen andere verklaringen voor te verzin-
nen, zoals de arrogantie van mannen
met macht? Nog gezochter is de anekdo-
te dat kunstenaarskolonies een seksueel
vrije moraal hebben, doordat de kunste-
naars al hun zelfbeheersingsenergie aan
kunst opmaken.

In deze tijden van toenemende kennis
over het brein vraag ik me af wat nu de
meerwaarde is van de term wilskracht.
Wilskracht is een slecht gedefinieerde
term en dient vooral als label om de ex-
perimenten aan elkaar te praten en het
boek te verkopen, zo lijkt het. Er zijn in
de wetenschappelijke literatuur voldoende
termen in omloop (zoals impulsivi-
teit, 'craving', 'self-efficacy', 'ego-deple-
tion' en zelfregulatie) om deze experi-
menten te bespreken, zonder er nieuwe
termen aan toe te voegen.

Deze forcering van terminologie neemt
overigens niet weg dat het boek op toe-
gankelijke wijze interessante experimen-
ten bespreekt. Zo blijkt dat mensen die
een glucosetekort hebben, meer moeite
hebben met het nemen van beslissingen:
hun wilskracht is 'op'. Voer deelnemers
aan een experiment milkshakes met sui-
ker en ze houden lastige taken langer
vol, zo blijkt. Ook op hoger niveau zijn
er interessante bespiegelingen, zoals het
failliet van de beweging binnen de psy-
chologie om het zelfvertrouwen van jon-
geren te vergroten. Het blijkt dat je heel
veel vertrouwen in je zelf kunt hebben,
om toch feitelijk erg slecht te presente-
ren (en andersom).

Het boek gaat tevens specifiek in op ver-
slaving. Het blijkt namelijk uit experi-

menten dat je in een toestand van 'ego-
depletion' sterker reageert op emotione-
le situaties. Verlangens en gevoelens
worden versterkt, waarmee er een dub-
bel probleem ontstaat: je hebt meer trek
en je kunt er moeilijker weerstand aan-
bieden. De auteurs beweren dat dit de
reden is voor terugval, maar helaas blijft
dit - wederom - bij speculatie.

Voor degenen onder u die hopen hun
wilskracht te vergroten, heb ik wel de
tips op een rijtje gezet, zodat u met de
samenvatting kunt volstaan: eet voordat
je beslist, doe één ding tegelijk, plan niet
per dag maar per maand, schrijf je doe-
len op, activeer je sociale omgeving, stel
duidelijke grenzen (niet drinken is mak-
kelijker dan een beetje) en tot slot: ge-
bruik je energie om slechte gewoonten te
veranderen, niet om gedrag te beheer-
sen. De meest opvallende tip is de vol-
gende: het maakt bij gedragsverandering
niet zoveel uit waar je begint, want zelfs
mensen die een tijd goed op hun lichaams-
houding letten ontwikkelen meer disci-
pline in de rest van hun leven. En tot
slot: ruim je bureau op (dit schijnt te
helpen). Deze positieve principes komen
volgens de auteurs overigens alle terug
in het ontwerp van moderne computer-
spellen: dit zijn geraffineerde 'motivatie-
machines' waar menig opleiding nog
wat van kan leren.

Kortom, het boek is vooral interessant
als je door de terminologie heen prikt en
het beschouwt als wat het is: een uiteen-
zetting van een reeks interessante labo-
ratoriumexperimenten naar zelfbeheer-
sing en 'ego-depletion'.